



CONSEILS GENERAUX POUR L'ENTRAINEMENT par Benoit NAVE

A) ECHAUFFEMENT ET RETOUR AU CALME : chaque début de séance et fin de séance doivent comporter 10' d'intensité douce . S'échauffer c'est préparer son corps sur le plan musculaire, cardio-pulmonaire et sur le plan de l'attention, de la disponibilité mentale. Le retour au calme permet d'amorcer une récupération optimale. C'est moments sont très important, vous pouvez les utiliser pour vous focaliser sur votre foulée, votre attitude, votre respiration et ne jamais dépasser 0.60 FCM.

Si vous avez prévu une séance d'intensité, votre échauffement sera avantageusement compléter par quelques éducatifs de foulées, des bondissements et quelques accélérations progressive n'excédant pas 7" avec des récupérations passives de 2 '. Vous serez ainsi disponibles pour vous entraîner efficacement et en sécurité.

Ne négligez pas le retour au calme. Ces 10 ' à allure très douce vont être déterminantes pour la qualité de la récupération. Vous allez ainsi réduire la production d'adrénaline, qui devait être au plus haut du fait de l'intensité de l'effort et vous allez ainsi mettre en route votre anabolisme et booster votre récupération.

B) INTENSITE : S'il vous plait, attention a bien contrôler les intensités de travail proposées ainsi que la progressivité, c'est la garantie de progresser de façon optimale en limitant les risques de surentrainement. Ce programme individualisé est basé sur vos valeurs de VITESSE MAXIMALE AEROBIE et de FREQUENCE CARDIAQUE MAXIMALE, d'où la nécessité de réaliser un test sur 2000 ou 3000 mètres.

B) CROSS-FIT ET EXERCICES DE FOULEE : placer systématiquement des exercices de type gainage et éducatifs de la foulée dans chaque séance d'endurance. Ce travail de qualité va améliorer l'efficacité globale de votre course. Vous pouvez placer ce type de travail dans chaque séance après quelques minutes de course d'échauffement. Nous vous recommandons de reprendre entre chaque exercice de 30, 45 "d'exercice un cycle de course de 1' minimum, vous améliorerez ainsi votre capacité de recrutement des fibres musculaires activées dans votre foulée. Vous pouvez aussi enchaîner vos 30/45 " d'exercice par un sprint de 5 à 7 ".

Le choix d'exercices est vaste, on peut citer : foulées bondissantes, saut à cloche-pied, course genoux haut, course talon fesse, course jambe gainées vers l'avant, avancer en marchant en large fente avant, squats statiques, squat avec rebonds, squats sautés (le tout sur une jambe ou deux jambes), pompes, gainage en appuis bras, combinaison de pompes et de squats

C) ETIREMENTS : Attention aux séances d'étirement juste après votre entraînement, lorsque vos muscles sont chauds et la sécrétion d'adrénaline encore haute. Si vous vous étirez, n'allez pas trop loin dans les amplitudes. Vous pouvez avantageusement vous étirer à d'autres

moments : choisissez un moment calme et soyez très progressifs. Le signal de la douleur est un bon repère, celle-ci ne doit absolument pas être intense, ce signal de protection neuromusculaire est à respecter, le dépasser serait dangereux et contre-productif.